



# ¿Qué comemos hoy?



GSD  
educación

ENERO 2026 | GSD Alcalá - MENÚ SIN GLUTEN - Actualizado: 04/01/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO	1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO
12 Espirales con verduras y salsa de tomate (sin gluten) Salmón a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	13 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Ragout de ternera (sin gluten) Puré de patatas Fruta de temporada Pan y agua	14 Crema de calabacines Pollo al ajillo (sin gluten) Arroz integral Fruta de temporada Pan y agua	8 Lentejas estofadas (sin gluten) Tortilla de patata Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	9 Coliflor rehogada Albóndigas (sin gluten) Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua
19 Judías verdes rehogadas Merluza a la gaditana (sin gluten) Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	20 Crema de espinacas Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	21 Fideuá mixta (sin gluten) Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada/yogur Pan y agua	15 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua	16 Patatas guisadas con magro Lubina al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua
26 Arroz con brócoli y jamón york Palometa con tomate (sin gluten) Ensalada de la huerta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	27 Lentejas a la jardinera (con lentejas de cultivo ecológico)(sin gluten) Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	28 Macarrones tres delicias (sin gluten) Abadejo a la madrileña (sin gluten) Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	29 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua	30 Patatas a la marinera Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua





## Menú especial sin gluten

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que contengan **gluten** en su composición por otros que no lo contengan.

## Pautas para una cena equilibrada

- La cena debe ser una comida completa, pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Constará de un primero, un segundo y un postre.
- Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida.
- Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.
- El agua debe ser la bebida de elección frente a zumos o refrescos.
- Una dieta equilibrada debe ser variada para poder asegurarnos un buen aporte de todos los nutrientes.
- Es recomendable ingerir alimentos frescos y de temporada, favoreciendo el consumo de frutas, hortalizas y legumbres.
- Es importante realizar entre 4 o 5 comidas al día, intentando no saltarnos una de las más importantes, el desayuno.
- No podemos olvidarnos de incluir el ejercicio físico como complemento a una alimentación equilibrada.